

6月 健康ぞよみ

【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎240620・243737
 天草東保健福祉センター(栖本町) ☎663355
 天草西保健福祉センター(河浦町) ☎763301

■3・4カ月児健診(BCGを含む)

▶対象=平成20年2月生まれ(ただし、10日は2月1日~15日生まれのみ、24日は2月16日~29日生まれのみ)

▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル(BCGを接種するときは予診票も持参)

| 日 | 対象地区 | 場所 | 受付時間 |
|------|-----------------------------------|--------------|-------------|
| 5 ☎ | 牛深、天草(向辺田)、河浦 | 牛深支所 | 13:00~13:15 |
| 10 ☎ | 本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(向辺田を除く) | 天草中央保健福祉センター | 12:45~13:15 |
| 18 ☎ | 本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本 | 下浦町公民館 | 12:45~13:00 |
| 24 ☎ | 本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(向辺田を除く) | 天草中央保健福祉センター | 12:45~13:15 |

■7・8カ月児健診

▶対象=平成19年10月生まれ

▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

| 日 | 対象地区 | 場所 | 受付時間 |
|------|-----------------------------------|--------------|-------------|
| 5 ☎ | 牛深、天草(向辺田)、河浦 | 牛深支所 | 13:15~13:30 |
| 12 ☎ | 本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(向辺田を除く) | 天草中央保健福祉センター | 12:45~13:15 |
| 18 ☎ | 本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本 | 下浦町公民館 | 13:00~13:15 |

■1歳6カ月児健診

▶対象=平成18年11月生まれ

▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル・尿

| 日 | 対象地区 | 場所 | 受付時間 |
|------|----------------------------------|--------------|-------------|
| 17 ☎ | 本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(大江を除く) | 天草中央保健福祉センター | 12:45~13:15 |
| 19 ☎ | 牛深、天草(大江)、河浦 | 天草西保健福祉センター | 13:00~13:30 |
| 25 ☎ | 本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本 | 下浦町公民館 | 12:45~13:00 |

※牛深・天草(大江)・河浦地区は10月~11月生まれが対象です。

■3歳児健診

▶対象=平成17年5月生まれ

▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

| 日 | 対象地区 | 場所 | 受付時間 |
|------|----------------------------------|--------------|-------------|
| 11 ☎ | 本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本 | 下浦町公民館 | 12:45~13:00 |
| 26 ☎ | 本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(大江を除く) | 天草中央保健福祉センター | 12:45~13:15 |

※牛深・天草(大江)・河浦地区の5月~6月生まれは7月に実施予定です。

■健康相談

▶対象=希望者

▶受付時間=10:00~11:00

▶持参品=母子健康手帳・バスタオル・健康手帳

| 日 | 場所 |
|------|--------------------------------|
| 2 ☎ | 天草東保健福祉センター・天草西保健福祉センター |
| 4 ☎ | 天草中央保健福祉センター |
| 9 ☎ | 牛深支所・有明保健センター・御所浦島開発総合センター |
| 11 ☎ | 天草中央保健福祉センター |
| 16 ☎ | 牛深支所・倉岳老人福祉センター・天草支所 |
| 18 ☎ | 天草中央保健福祉センター |
| 23 ☎ | 天草中央保健福祉センター・牛深支所・御所浦島開発総合センター |

■母親学級

▶対象=妊婦

▶時間=①13:30~15:30②10:00~14:30

▶持参品=母子健康手帳(②はエプロン、米0.5合も持参)

| 日 | 内容 | 場所 |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| ① | 【赤ちゃんを迎える準備】 安心して赤ちゃんを迎えるために準備をしておこう! 【毎日の生活を見直そう】 妊娠中の過ごし方について(調理実習を含む) | 天草中央保健福祉センター |
| ② | | 天草西保健福祉センター |

※参加を希望する人は電話で、①は6月25日☎までに天草中央保健福祉センターへ、②は6月24日☎までに天草西保健福祉センターへそれぞれお申し込みください。

献血 ▶持参品=献血カード(献血手帳) 身分証明書(初回のみ)

| 期日 | 時間 | 場所 |
|--------|-------------|--------------|
| 5/27 ☎ | 9:00~12:00 | 牛深支所 |
| | 13:00~16:00 | |
| 5/28 ☎ | 9:00~11:30 | JAあまくさ河浦統括支所 |
| | 12:30~15:30 | |
| 6/3 ☎ | 9:00~12:00 | 市庁舎別館 |
| | 13:30~16:00 | |
| 6/4 ☎ | 9:00~11:30 | 栖本福祉会館 |
| | 12:30~15:30 | |

※いずれも400ml献血のみとなります。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎243737

第1回ウォーキングセミナーを開催します

「いつでも・どこでも・だれでも」できるウォーキング。内臓脂肪を減らすために、ウォーキングについて詳しく考えてみませんか? 参加料は無料です。ぜひ、ご参加ください。

▼対象 市内在住の30歳から74歳までの人で、運動制限がなく、全日程に参加できる人。

▼とき ①6月11日☎、②7月9日☎、③8月27日☎の計3回、いずれも午前9時30分から同11時まで。

▼ところ 天草中央保健福祉センター(亀場町)。

▼内容 ①運動の必要性について。②夏場の運動について。③今後の継続について。共通の内容として「効果的な運動とは」。

▼持参品 上靴、健康手帳、歩数計(持っている人のみ)。

▼申込方法 6月4日☎までに、電話で天草中央保健福祉センター ☎243737へ

お申し込みください。 ※詳細も同センターへ。

食中毒にご注意を!

これから、食中毒が発生しやすい季節になります。食中毒予防の3原則「菌をつけない・増やさない・消滅させる」を心がけて、食中毒を防ぎましょう。

①手や食品、調理器具などをしっかりと洗う。

②食品はラップなどで包んで、新鮮かつ衛生的に保存する。

③作った料理はできるだけ早く食べる。④室内に放置しないで冷蔵庫に保存する。

⑤「消滅させる」

①食中毒の原因となる菌は熱に弱いので、食品の中心部まで十分に加熱する。②調理器具は定期的に消毒する。

※詳細は天草中央保健福祉センター ☎243737へ。

本渡地区 大腸がん検診(便潜血検査、S状結腸内視鏡検査)を実施

大腸がんの患者数は年々増加しており、今後、男女ともにがん患者の第1位になると厚生労働省は予測しています。しかし、大腸がんは早期に発見、治療すればほぼ完治できるがんです。

市では、大腸がん検診(便潜血検査、S状結腸内視鏡検査)を実施しますので、検診を希望する人は受診してください。

■対象

本渡地区に住んでいる人で、今年度で40歳以上になる人(ただし、人間ドックや施設健診、地域健診などで大腸がん健診〔便潜血検査〕を受けた人または受ける予定の人は受診できません)。

■個人負担金 下表のとおり。

◆大腸がん検診の個人負担金

| 検査項目 | 69歳以下の人 | 70歳以上の人・国保加入者 |
|-----------|---------|---------------|
| 便潜血検査 | 500円 | 200円 |
| S状結腸内視鏡検査 | 1,100円 | 400円 |

※国保は天草市国民健康保険のことで、国保加入者は保険証を持参してください。

※生活保護の人は無料となります。証明書を持参してください。

■受診方法

①6月3日☎から同17日☎までの、いずれも午前9時から午後5時までに天草中央保健福祉センターで便潜血検査容器を受け取る。

②自宅でも2日分の便をとる。

③6月24日☎または翌25日☎の午前9時から午後5時までに、天草中央保健福祉センターに便潜血検査容器と個人負担金を持参する。

④7月23日☎に天草中央保健福祉センターで行う結果説明会に出席する。S状結腸内視鏡検査の該当者は予約する。

〔S状結腸内視鏡検査〕今回実施する便潜血検査の結果が陰性で、次のいずれかに該当する人が対象となります(結果説明会時にお知らせします)。

- 過去5年間に視鏡検査を受けたことがない人。
- 過去にポリープなどを切除したことがある人など。

対象となる人は、8月6日☎に天草中央保健福祉センターで行うS状結腸内視鏡検査を受けてください。

※昨年度までJA本渡五和本所で実施していた大腸がん検診(便潜血検査・S状結腸検査内視鏡検査)は実施しませんので、S状結腸内視鏡検査を希望する人は、市が行う今回の大腸がん検診を受けてください。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎240620